योगवासिष्ठः/प्रकरणम् ५ (उपशमप्रकरणम्)/सर्गः ७८

श्रीवसिष्ठ उवाच ।

यथालातपरिस्पन्दादग्निचक्रं प्रदृश्यते ।

असदेव सदाभासं चित्तस्पन्दात्तथा जगत् ।। १

यथा जलपरिस्पन्दाद्व्यतिरिक्त इवाम्भसः ।

दृश्यते वर्तुलावर्तश्चित्तस्पन्दात्तथा जगत् ।। २

यथा व्योम्नीक्षणस्पन्दात्पिच्छमौक्तिकमण्डलम् ।

दृश्यते सदिवासत्यं चित्तस्पन्दात्तथा जगत् ।। ३

श्रीराम उवाच ।

येन प्रस्पन्दते चित्तं येन न स्पन्दते तथा ।

तद्ब्रह्मन्ब्रूहि मे येन चिकित्सेयं तदेव हि ।। ४

श्रीवसिष्ठ उवाच ।

यथा शौक्ल्यहिमे राम तिलतैललवौ यथा ।

यथा कुसुमसौगन्ध्ये तथौष्ण्यदहनौ यथा ।। ५

तथा राघव संश्लिष्टौ चित्तस्पन्दौ तथैव हि ।

अभिन्नौ केवलं मिथ्या भेदः कल्पित एतयोः ।। ६

चित्तचित्तपरिस्पन्दपक्षयोरेकसंक्षये ।

स्वयं गुणगुणी स्थित्वा नश्यतो द्वौ न संशयः ।। ७

द्वौ क्रमो चित्तनाशस्य योगो ज्ञानं च राघव ।

योगस्तद्वृत्तिरोधो हि ज्ञानं सम्यगवेक्षणम् ।। ८

श्रीराम उवाच ।

कदा कीदृक्कया युक्त्या प्राणापाननिबन्धया ।
योगनाम्न्या मनः शान्तिमेत्यनन्तसुखप्रदाम् ।। ९
श्रीवसिष्ठ उवाच ।
देहेऽस्मिन्देहनाडीषु वातः स्फुरति योऽभितः ।
स्पन्देष्विव भुवो वारि स प्राण इति कीर्तितः ।। १०
तस्य स्पन्दवशादन्तः क्रियावैचित्र्यमीयुषः ।
अपानादीनि नामानि कल्पितानि कृतात्मभिः ।। ११
आमोदस्य यथा पुष्पं शौक्ल्यस्य तुहिनं यथा ।
तथैष रस आधारश्चित्तस्याभिन्नतां गतः ।। १२
अन्तःप्राणपरिस्पन्दात्संकल्पकलनोन्मुखी ।
संवित्संजायते यैषा तच्चित्तं विद्धि राघव ।। १३
प्राणस्पन्दाच्चितः स्पन्दस्तत्स्पन्दादेव संविदः ।
चक्रावर्तविधायिन्यो जलस्पन्दादिवोर्मयः ।। १४
चित्तं प्राणपरिस्पन्दमाहुरागमभूषणाः ।
तस्मिन्संरोधिते नूनमुपशान्तं भवेन्मनः ।। १५
मनःस्पन्दोपशान्त्यायं संसारः प्रविलीयते ।
सूर्यालोकपरिस्पन्दशान्तौ व्यवहृतिर्यथा ।। १६
श्रीराम उवाच ।
अनिशं चरतां देहगेहे गगनगामिनाम् ।
प्राणादीनां परिस्पन्दो वायूनां रोध्यते कथम् ।। १७
श्रीवसिष्ठ उवाच ।
शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासयोगतः ।
अनास्थायां कृतास्थायां पूर्वसंसारवृत्तिषु ।। १८
यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोदितात् ।
एकतत्त्वघनाभ्यासात्प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। १९
पूरकादिनिजायामादृढाभ्यासादखेदजात् ।

एकान्तध्यानसंयोगात्प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। २०

ओंकारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्त्वानुभावनात् ।

सुषुप्ते संविदो जाते प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। २१

रेचके नूनमभ्यस्ते प्राणे स्फारे खमागते ।

न स्पृशत्यङ्गरन्ध्राणि प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। २२

पूरके नूनमभ्यस्ते पूराद्गिरिघनस्थिते ।

प्राणे प्रशान्तसंचारे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। २३

कुम्भके कुम्भवत्कालमनन्तं परितिष्ठति ।

अभ्यासात्स्तम्भिते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। २४

तालुमूलगतां यत्नाज्जिह्वयाक्रम्य घण्टिकाम् ।

ऊर्ध्वरन्ध्रगते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। २५

समस्तकलनोन्मुक्ते न किंचिन्नामसूक्ष्मखे ।

ध्यानात्संविदि लीनायां प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। २६

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलाम्बरे ।

संविद्दृशि प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। २७

अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण तालूर्ध्वं द्वादशान्तगे ।

प्राणे गलितसंवृत्ते प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। २८

भ्रूमध्ये तारकालोकशान्तावन्तमुपागते ।

चेतने केतने बुद्धे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। २९

झटित्येव यदुद्भूतं ज्ञानं तस्मिन्दृढाश्रिते ।

असंश्लिष्टविकल्पांशे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। ३०

चिरं कालं हृते कान्तव्योमसंवेदनान्मुने ।

अवासनान्मनोध्यानात्प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ।। ३१

श्रीराम उवाच ।

ब्रह्मन् जगति भूतानां हृदयं तत्किमुच्यते ।

इदं सर्वं महादर्शे यस्मिंस्तत्प्रतिबिम्बति ।। ३२

श्रीवसिष्ठ उवाच ।

साधो जगति भूतानां हृदयं द्विविधं स्मृतम् ।

उपादेयं च हेयं च विभागोऽयं तयोः शृणु ।। ३३

इयत्तया परिच्छिन्ने देहे यद्वक्षसोऽन्तरम् ।

हेयं तद्धृदयं विद्धि तनावेकतटे स्थितम् ।। ३४

संविन्मात्रं तु हृदयमुपादेयं स्थितं स्मृतम् ।

तदन्तरे च बाह्ये च न च बाह्ये न चान्तरे ।। ३५

तत्तु प्रधानं हृदयं तत्रेदं समवस्थितम् ।

तदादर्शः पदार्थानां तत्कोशः सर्वसंपदाम् ।। ३६

सर्वेषामेव जन्तूनां संविद्धृदयमुच्यते ।

न देहावयवैकांशो जडजीर्णोपलोपमः ।। ३७

तस्मात्संविन्मये शुद्धे हृदये हृतवासनः ।

बलान्नियोजिते चित्ते प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।। ३८

एभिः क्रमैस्तथान्यैश्च नानासंकल्पकल्पितैः ।

नानादेशिकवक्त्रस्थैः प्राणस्पन्दो निरुध्यते ।। ३९

अभ्यासेन निराबाधमेतास्ता योगयुक्तयः ।

उपायतामुपायान्ति भव्यस्य भवभेदने ।। ४०

अभ्यासाद्दृढतां यातो वैराग्यपरिलाञ्छितः ।

यथावासनमायामः प्राणानां सफलः स्मृतः ।। ४१

भ्रूनासातालुसंस्थासु द्वादशाङ्गुलिकोटिषु ।

अभ्यासाच्छाम्यति प्राणो दूरे गिरिनदी यथा ।। ४२

भूयोभूयश्चिराभ्यासाज्जिह्वाप्रान्तेन तालुनि ।

घण्टिका स्पृश्यते प्राणो येनोच्चैर्निवहत्यलम् ।। ४३

विकल्पबहुलास्त्वेते स्वाभ्यासेन समाधयः ।

परमोपशमायाशु संप्रयान्त्यविकल्पताम् ।। ४४

आत्मारामो वीतशोको भवत्यन्तःसुखः पुमान् ।

अभ्यासादेव नान्यस्मात्तस्मादभ्यासवान्भव ।। ४५

अभ्यासेन परिस्पन्दे प्राणानां क्षयमागते ।

मनः प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते ।। ४६

वासनावलितं जन्म मोक्षं निर्वासनं मनः ।

प्राणं च राम गृह्णाति यथेच्छसि तथा कुरु ।। ४७

प्राणस्पन्दो मनोरूपं तस्मात्संसृतिविभ्रमः ।

तस्मिन्नेव शमं याते दीयते संसृतिज्वरः ।। ४८

विकल्पांशक्षयाज्जन्तोः पदं तदवशिष्यते ।

यतो वाचो निवर्तन्ते समस्तकलनान्विताः ।। ४९

यत्र सर्वं यतः सर्वे यत्सर्वं सर्वतश्च यत् ।

यत्र नेदं यतो नेदं यन्नेदं नेदृशं जगत् ।। ५०

विनाशित्वाद्विकल्पत्वाद्गुणित्वान्निर्गुणात्मनः ।

यस्य नो सदृशो दृष्टो दृष्टान्तः कश्चिदेव हि ।। ५१

स्वादनी सर्वशालीनां दीपिका सर्वतेजसाम् ।

कलना सर्वकामानामन्तश्चिच्चन्द्रिकोदिता ।। ५२

यस्मात्कल्पतरोर्बह्व्यः संसारफलपङ्क्तयः ।

अनारतं बहुरसा जायन्ते च पतन्ति च ।। ५३

तत्पदं सर्वसीमान्तमवलम्ब्य महामतिः ।

यः स्थितः स्थिरधीस्तज्ज्ञः स जीवन्मुक्तउच्यते ।।५४

विगतसर्वसमीहितकौतुकः समुपशान्तहिताहितकल्पनः ।

सकलसंव्यवहारसमाशयो भवति मुक्तमनाः पुरुषोत्तमः ।। ५५

इत्यार्षे श्रीवासिष्ठमहारामायणे वाल्मीकीये दे० मोक्षोपायेषूपशमप्रकरणे योगवर्णनं नामाष्टसप्ततितमः सर्गः ।। ७८।।